



# Construyendo Mi Cuerpo

## Tome decisiones deliciosas

Su niño aprendió sobre los cinco pasos a seguir cuando hay que tomar una decisión. Aquí están los 5 pasos y sus respectivas preguntas que ayudaran a su hijo a elegir alimentos saludables:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuáles son mis opciones?
3. ¿Por qué debo o no elegir cada una de las opciones?
4. ¿Qué tan importantes son las consecuencias de cada elección?
5. ¿Cuál es la mejor opción?

### ¿Qué puede hacer con sus hijos para elegir bebidas saludables?

Los niños aprenden viendo lo que usted hace. Si la ven haciendo elecciones saludables ellos lo harán también.

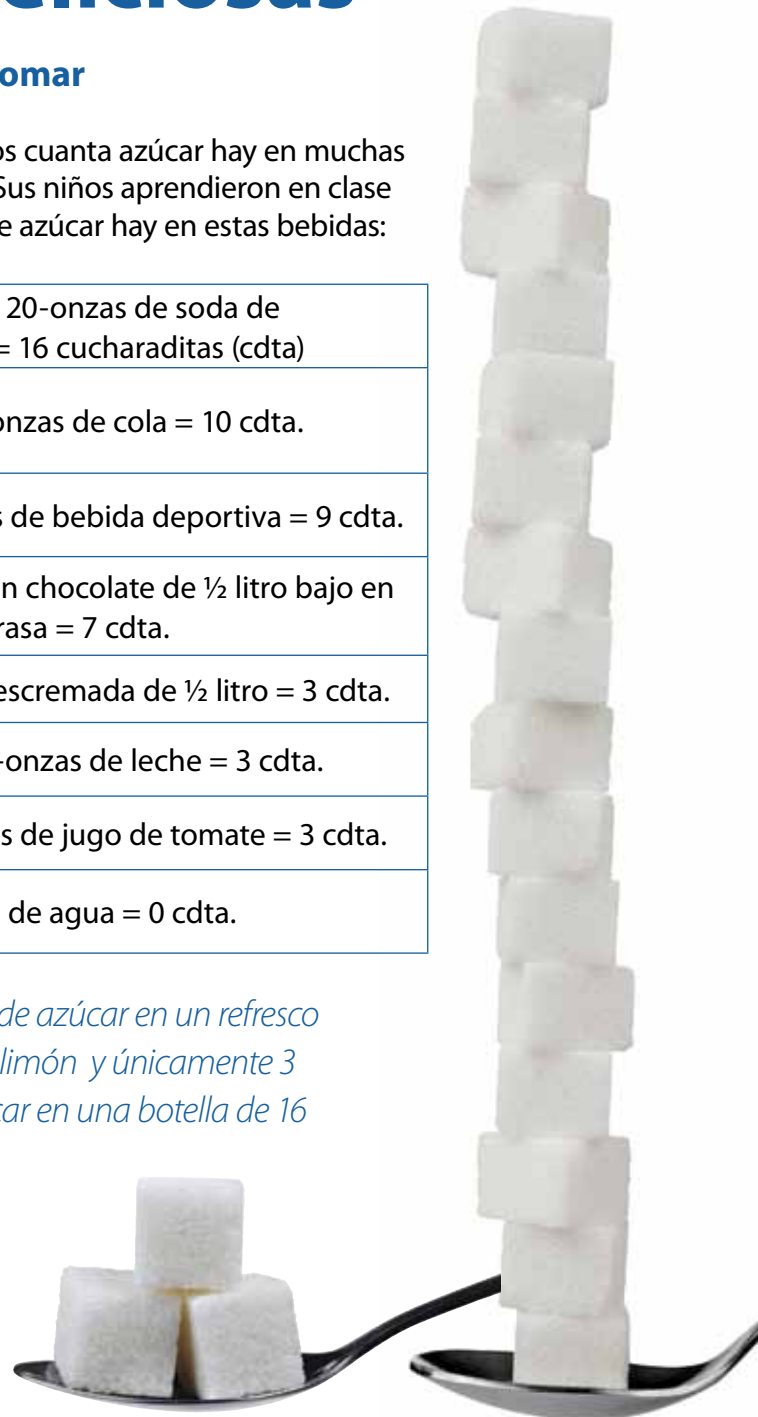
- Elija agua en lugar de bebidas endulzadas como soda o bebidas deportivas. Sirva agua con las comidas.
- Mantenga bebidas frías en el refrigerador así no tiene que esperar a saciar su sed.
- En el verano mantenga agua en una jarra. Agregue rebanadas de limón, lima o sandía. Agregue un poco de jugo 100% de frutas.

### Piense antes de tomar

Nosotros no pensamos cuanta azúcar hay en muchas de nuestras bebidas. Sus niños aprendieron en clase cuantas cucharadas de azúcar hay en estas bebidas:

Botella de 20-onzas de soda de lima-limón = 16 cucharaditas (cdta)
Lata de 12-onzas de cola = 10 cdta.
Botella de 20-onzas de bebida deportiva = 9 cdta.
Cartón de leche con chocolate de ½ litro bajo en grasa = 7 cdta.
Cartón de leche descremada de ½ litro = 3 cdta.
Botella de 16-onzas de leche = 3 cdta.
Botella de 12 onzas de jugo de tomate = 3 cdta.
Botella de agua = 0 cdta.

*Hay 16 cucharaditas de azúcar en un refresco de 20-onzas de lima-limón y únicamente 3 cucharaditas de azúcar en una botella de 16 onzas de leche.*



## Variedad y balance

Sus niños aprendieron en clase sobre variedad, balance y moderación.

**Variedad** significa comer diferentes alimentos de cada uno de los grupos: granos, frutas, vegetales, proteína y lácteos. La variedad es impórtate también cuando planeamos las actividades físicas diarias.

**Balance** significa elegir las cantidades de alimentos correctos de cada uno de los grupos. Concéntrese en los granos enteros, frutas, vegetales, leche baja en grasa y comer pequeñas porciones de carne magra.

### Balance de calorías.

Disfrute sus comidas, pero coma menos. Evite las porciones enormes.

Para más información sobre los grupos de comida, visite la página <http://choosemyplate.gov>

### ¿Qué puede hacer con sus niños para incluir más variedad y balance?

- Pegue una foto de MiPlato en el refrigerador. Su niño y usted la pueden usar como guía para planear una variedad de comidas diarias.
- Mantenga en el refrigerador una lista de actividades que puedan hacer en familia para recordarles a todos la importancia de balancear su día con una actividad física.
- Elija comidas con menos azúcar y grasas. Empiece eligiendo bebidas con menos azúcar siguiendo los consejos de arriba.

Coma de manera inteligente y juegue duro. Encuentre ideas sobre nutrición, diversión y juegos en: <http://http://www.eatsmartplayhard.org/index.html>

Sign up for a free e-newsletter at <http://missourifamilies.org/newsletter/>

## Receta

### Bocaditos de Fiesta

*Receta ideada por Donna Haley and Jill Lane, NPAs, Región Noreste.*



#### Adultos:

Aquí hay una manera sabrosa para que sus niños coman frijoles. Lávese las manos por 20 segundos o lo que le demore en cantar feliz cumpleaños.

#### Niño:

Llene las cazuelitas de totopos con la mezcla (ver foto)

#### Ingredientes:

- 1 bolsa grande de totopos de maíz horneados tipo cazuelitas
- 16 onzas de frijoles refritos libre de grasa
- 24 onzas de salsa
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa

#### Preparación:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. En un tazón mezcle los frijoles y la salsa. Mézclelos con el queso.\*
3. Llene con la mezcla las cazuelitas de totopos.
4. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

\*Nota: Puede servirse fría o calentarles en el microondas.